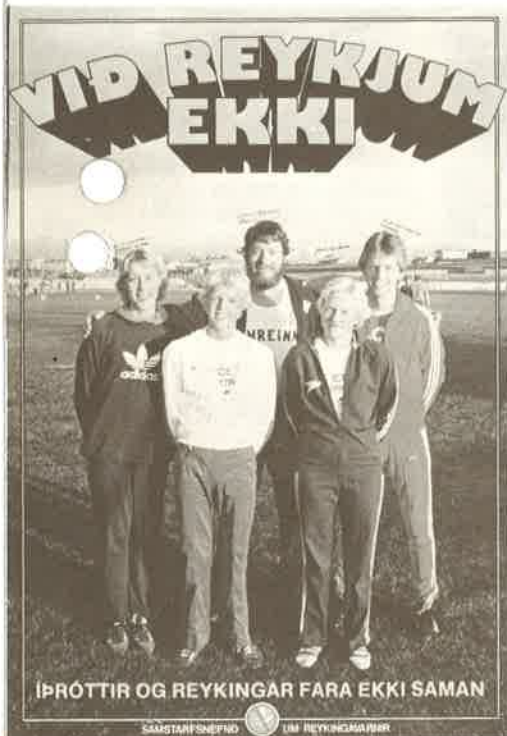




AFREKSFÓLKID REYKIR EKKI

Undanfarna mánuði hefur veggspjaldinu sem myndin er af verið dreift víða um land. Fimmmenningarnir sem þar sjást, Lára, Hugi, Hreinn, Þórunn og Guðmundur, eru verðugir fulltrúar þess fólks sem er í fremstu röð í íþróttum hérlandis. Í þessu blaði Takmarks birtum við umsagnir annarra fimm íþróttamanna sem einnig eru landspekkir. Auk þeirra skrifa í blaðið landsliðspjálfarinn í sundi og námsstjórinn í íþróttum. Allt er þetta fólk einhuga í afstöðu sinni gegn reykkingum. Það er ánægjulegt til þess að vita að langflestir bestu íþróttamenn landsins hafa tekið slíka afstöðu og heilu landsliðin eru reyklaus.

Það var Birgir Finnbogason sem aflaði íþróttafnisins í blaðið. □

Menntamálaráðherra:

Von um verulegan árangur

Fyrir einu ári birtust hér í Takmarki ummæli þáverandi menntamálaráðherra, Vilhjálms Hjálmarssonar, um baráttuna gegn reykkingum.

Nú er Ragnar Arnalds ráðherra menntamála, en undir það embætti heyra m.a. íþróttamál, æskulýðsmál og að sjálfsgöðu fræðslumál. Hann hefur þetta til málanna að leggja:

„Á síðustu árum hafa menn gert sér æ gleggri grein fyrir skaðsemi tóbaksreykinga. Nýlegar rannsóknir hafa sýnt að reykkingar eru ekki aðeins hættulegar þeim sem reykja heldur einnig skaðlegar fólki sem andar að sér tóbaksreyk frá reykingsamönnum.

Í ljósi þessara staðreynda hafa stjórnvöld tekið þátt í aðgerðum sem miða að því að draga úr tóbaksreykingum, og ber þar hæst lagasetningu Alþingis sem felur í sér bann við hvers konar tóbaksauglýsingum. Í þessum lögum eru jafnframt ákvæði sem heimila að banna reykkingar í húsakynnum sem eru til almenningsnota. Þá er heimild til að setja takmarkað eða algjört bann við reykkingum í samgöngutækjum og er slíkt bann nú að nokkru leyti í gildi.

Það er þó öruggt að lítill árangur vinnst í baráttunni gegn tóbaksreykingum nema til komi skilningur og stuðningur almennings. Sú almenna umræða sem orðið hefur í þjóðfélaginu síðustu þrjú ár um skaðsemi tóbaksreykinga ber vissulega vott um að fólk er að vakna til vitundar um mikilvægi þessarar baráttu. Ánægjulegast er þó að verða vitni að öflugri hreyfingu grunnskólanemenda gegn tóbaks-

VEGGSPJALDA- SAMKEPPNI?

Til stóð að efnt yrði í vor til alþjóðlegrar samkeppni barna og unglinga um gerð veggspjalda (plakata) gegn reykkingum. Því miður varð ekki af þessu en nú hefur Krabbameinsfélagið til athugunar að halda slíka keppni hér í haust og er mjög líklegt að af því geti orðið. Verður þá sagt frá því í októberblaði Takmarks og greint frá tilhögun keppninnar og verðlaunum sem gera má ráð fyrir að verði ekki af lakara taginu. □

reykingum. Takist að vinna málinu stuðning meðal æskunnar er von um verulegan árangur. Sú forysta sem nemendur hafa tekið í þessari baráttu gefur vonir um að reykkingar muni heyra til undantekninga meðal komandi kynslóða."

Ragnar Arnalds.



ÍPRÓTTAFÓLKID ER EINHUGA GEGN REYKINGUM



ætti það val að verða okkur auðveldara því meira sem við vitum um þessi mál.

Ungt fólk hér á landi ætti að sýna gott fordæmi og kveikja aldrei í fyrstu sigarettunni og stuðla þannig að bættri heilsu og betri líðan.

KRISTÍN MAGNÚSDÓTTIR
Íslandsmelstarí í
badminton 1979.

Öllum sem vilja halda góðri heilsu ber að forðast reykningar.

Íþróttamaður, sem ætlar að ná umtalsverðum árangri í íþróttagrein sinni, þarf að finna góða og markvissa leið til þess. Hann þarf á mjög góðri þjálfun og gríðarlega mikilli æfingu að halda. Hann verður að velja sér rétt mataræði og fá nægan svefn. Það er því mjög mikilvægt að kunna að

Viðhorf mitt til reykninga er neikvætt og hvernig sem ég brýt heilann get ég ekki fundið neitt sem jákvætt gæti talist. Reykingar eru skaðlegar heilsu þeirra sem reykja en, það sem þyngja er á metunum, þær eru einnig skaðlegar heilsu þeirra sem reykja ekki en þurfa að anda að sér reykmettuðu lofti. Mættu reykningamenn gjarnan sýna þeim reyklausu meiri tillitssemi.

Ég tel alla fræðslu um skaðsemi reykninga jákvæða og spor í rétta átt. Við sjálf verðum að velja og hafna og



að reykja fyrir leik eða í hálfleik, eins og áður var. Íþróttafólk í dag gerir sér grein fyrir neikvæðum áhrifum reykninga á einbeitni, hæfni, þol og styrk.

GEIR HALLSTEINSSON
markakóngur Íslands-
mótsins í handknattleik 1979.

Það er löngu sannað mál að reykningar eru skaðlegar fyrir líkama okkar. Þær lama starfsemi hans á ýmsa vegu. Markmið íþróttaiðkunar er ekki síst að byggja upp líkamann til sérhæfðra átaka. Þess vegna ætti íþróttamaður að reyna að varast allt sem torveldar honum framfarir. Það er m. a. af þessari ástæðu sem ég reyki ekki og hef ekki gert. Sá sem reykir er í rauninni að kasta

velja og hafna. Reykingum hafnar hann fyrst af öllu illu.

Allir sérfræðingar á sviði læknávisinda eru sammála um skaðsemi reykninga en ekki aðeins fyrir „íþróttamanninn“. Ég vil því hvetja alla til að hafna reykningum.

JÓN SIGURÐSSON
í liði Íslandsmelstara
í körfuknattleik 1979.

Ég hef orðið var við það á mínum langa íþróttuferli að reykningar keppnisíþróttamanna heyra til undantekninga. Það þekkist ekki núna



Vísnapáttur

Takmarki berast iðulega visur um reykningar og baráttuna gegn þeim. Hafa þær einkum verið ortar í tengslum við hópvinnu sjöttubekkinga um þetta efni. Ekki er víst að þær séu allar „rétt kveðnar“ en efnið er oft athyglisvert. Hér birtast nokkur sýnishorn og seinna birtum við meira. Sendið okkur visur!

Í móðurkviði barnið vex,
það gæti komið klukkan sex.
Á meðan móðirin reykir
í barninu hún næstum kveikir.
Margrét Pétursdóttir,
12 ára, Vogaskóla, R.

Reykningar skemma
reyna allt að hremma,
líkama og lungu
líka háls og tungu.
Ragna S. Ragnarsdóttir,
12 ára, Barnask. Akureyrar.

Hjartað sjúkt og krabbamein
lungun biluð og úldin bein.
Hvað hef ég gert til að
verðskulda allt þetta?
Það var aðeins eitt: Sigarettar.

En nú, vinur, er ég hættur,
annar maður, allur bættur.
Hjartað í lagi, mér líður betur.
(Mér fannst ég verða að
færa þetta í letur.)

Stefán Benkovic, 12 ára,
Vesturbæjarskóla, R.



frá sér ákveðnum styrk sem betur væri varið til líkamsuppbyggingar en í þýðingarláusan sigarettureyk.

JANUS GUÐLAUGSSON
landsliðsmaður í handknattleik og knattspyrnu.

Ef reykingar freistuðu manns þá gæti maður alveg eins lagt skóna á hilluna.

Hlauparar æfa fyrst og fremst öndunar- og æðakerfi sitt og afreksgetan fer að mestu leyti eftir aðlögunarhæfni þeirra þátta líkamsstarfseminnar. Það er ljóst að tóbaksreykur í lungum og níkótín í æðum hafa neikvæð áhrif á getuna. Það væri álíka og að hlaupa í lokuðu loftlausu herbergi, maður fyndi fljótt til hálfgerðrar lómunar þar sem vöðvar mundu þjást af súrfeinisskortri.

LILJA GUÐMUNDSDÓTTIR
Íslandsmethafi
í millivegalengdahlupum.

Kristín

Reyklaust landslið í sundi

Á þeim tíma sem ég hef verið viðriðinn landslið Íslands í sundi, það er frá árinu 1964, hefur enginn sundmaður í því reykt. Þetta á ekki aðeins við um landsliðið í sundi heldur um alla þá er æfa sund af alvöru með hámarksgetu í huga.

Hvers vegna skyldi sundfólk ekki reykja eins og margir aðrir? Astæðurnar eru augljósar öllum sem eitthvað þekkja til þess. Sundfólkið eyðir mjög miklum tíma til æfinga, meiri en flest annað íþróttafólk. Sá sem ætlar að ná langt í sundíþróttinni verður að verja 20–30 klst. á viku í æfingar.

Sundfólkinnu er ljóst að reykingar draga úr afkastagetu þess. Það veit að ef það reykti hefði það 20–30% minna þol og þrek en ella. Til hvers er þá að leggja á sig allar þessar æfingar, ef brjóta á strax niður það sem byggt er upp?

Ég hef átt þess kost að æfa með og þjálfá sumt af besta sundfólki heimsins um skemmri eða lengri tíma. Enginn þessara sundmanna reykti og öllum fannst slíkt fráleitt.

Það sem hér er sagt á ekki bara við um afreksfólk í íþróttum. Sömu staðreyndir gilda um hinn almenna borgara. Þrek hans og þol mun minnka með reykingum, svo ekki sé nú minnst á kostnaðinn og alla þá kvilla er fylgja þeim.

Lesandi góður, hugsa þú þig um þrisvar áður en þú reykir.

Ég vona að allir dagar í framtíð þinni verði reyklausir, séu þeir það ekki nú þegar. Það er þér og öllu þjóðfélaginu fyrir bestu.

GUÐMUNDUR P. HARÐARSON
þjálfari landsliðsins í sundi.

REYKLAUSIR BEKKIR Í 119 SKÓLUM

Enn hafa borist yfirlýsingar frá sjö reyklausum bekkjum, þannig að fjöldinn í vetur komst upp í 274. Endanleg skipting eftir fræðsluumdæmum er þessi: Reykjavík 57, Reykjanes 52, Vesturland 24, Vestfirðir 25, Norðurland vestra 16, Norðurland eystra 41, Austurland 26 og Suðurland 33. Bekkir þessir eru í samtals 119 skólum.

Eftir bekkjum er skiptingin þessi: 166 sjöttu bekkir, 69 sjöundu bekkir, 30 áttundu bekkir og 8 níundu bekkir. Auk þess er einn 10. bekkur, það er fyrsti bekkur framhaldsdeildar, sem strangt tekið tilheyrir ekki grunnskólanum en telst hér með.

Viðbótarbekkirnir frá því í síðasta blaði eru þessir: 6.K, 6.L og 6.M **Álftamýrarsskóla**, Reykjavík. - 6. bk. (st. 5) **Barnaskóla Húsa-víkur**. - 6. F. **Breiðholtsskóla**, Reykjavík. - 6. bk. **Grunnskólanum Austur-Landeyjum**, Rangárvallasýslu. - 7. R.F. **Langholtsskóla**, Reykjavík. Á skránni yfir reyklausa bekkir í desemberblaðinu féll niður 7.B **Grunnskólanum í Borgarnesi**.

Við biðjum lesendur að hafa í huga að næsta vetur verður þráðurinn enn tekinn upp og viðurkenningar veittar reyklausum bekkjum sem þá verða. Vonandi verða þeir margir. □

Í sigarettunni sumir kveikja og svæla og reykja. Í þeim er tjara og bíddu bara því brátt muntu fara.

Líney Laxdal, 12 ára,
Barnask. Svalbarðseyri.

Reykingar eru ósiður. Það verður enginn friður innra með yður fyrr en þú leggur hann niður.
Jón Kristinn Sigurðsson,
12 ára, Vogaskóla, R.

Éf sigarettu upp í þig þú treður engan mann þú gleður. Því reykingar eru mesta mein sem komið hefur í þennan heim.

Hermann Örn Ingólfsson,
12 ára, Barnaskóla Akureyrar.

Að ég ekki reyki af því mér ég hreyki. Ég vona að sama sé um þig sannlega mundi það gleðja mig.
Anna Lís Baldursdóttir,
12 ára, Barnaskóla Akureyrar.

Éf þú ert barnshafandi og reykir elns og fjandi þá muntu gera barni tjon úr því þú reykir elns og flón.

Kristín, Erla og Hildur,
12 og 13 ára, Vogaskóla, R.

Byrjaðu aldrei á að reykja því eiturgufur lungun velkja hindra öndun og æðaslátt líkamann allan þær leika grátt.
Ragna Leifsdóttir, 12 ára,
Barnaskóla Akureyrar.

NADIA REYKIR EKKI!

Ég efast ekki um að þú, kæri lesandi, kannast vel við nafnið Nadia Comm-
aneci — nafnið á rúmensku stúlkunni
sem vann hug og hjörtu áhorfenda á
Ólympíuleikunum síðustu í Montreal
með frábærri frammistöðu sinni í fim-
leikum. Þá var hún aðeins 14 ára að
aldri. Nú er hún orðin 17 ára og er enn
meðal bestu fimleikakvenna í heim-
inum. Hver veit nema hún verði sigur-
sæl á næstu Ólympíuleikum.

Nadia hefur þjálfað fimleika í mörg ár
og lagt hart að sér eins og allir verða að
gera sem ætla sér að komast í fremstu
röð íþróttamanna í hvaða íþróttagrein
sem er. Hún hefur líka ávallt gætt þess
að stunda æfingar vel og lífa reglu-
sömu lífi. Annars hefði hún ekki náð
svona langt í íþrótt sinni. Eitt af því sem
hún hefur forðast að gera er að reykja.
Veist þú hvers vegna? Auðvitað veit
Nadia eins og þú að reykningar skaða
heilsuna og valda sjúkdómum. En það
eru líka aðrar ástæður fyrir því að hún

reykir ekki. Hún veit nefnilega, af því að
hún er íþróttakona, að reykningar hafa
slæm áhrif á þjálfun og árangur
íþróttamanna vegna þess að þær
draga úr starfsgetu líkamans, einkum
ef mikið er reyktt og afleiðingin er m.a.
sú að hann þolir síður áreynslu eins og
í erfiðri þjálfun og keppni.

Veist þú hvernig á því stendur að
starfsgeta líkamans minnkar við að
reykja? Ástæðan fyrir því er fyrst og
fremst sú að reykningar torvelda lung-
um, hjarta og blóði að sjá líkamanum
fyrir nægilega miklu súrefni. Þegar
sigarettur eru reykta settast efni úr
reyknum ásamt slími, sem myndast
fyrir tilverknad þeirra, í lungun og valda
því að geta lungnablaðranna til þess að
þenjast út og taka við lofti, þegar
maður andar að sér, minnkar verulega.

Reykningar valda því líka að blóðið á
erfiðara með að taka við súrefninu. Í
sigarettureyknum er kolsýrlingur sem
bætist við þann litla kolsýrling sem fyrir
er í blóðinu af eðlilegum ástæðum.
Þessi aukning á kolsýrlingi torveldar
súrefninu að komast inn í blóðið. Af-
leiðingin af þessu er sú að blóðið fær
minna en ella af súrefni til þess að flytja
vefjum líkamans og hann „þjáist“ í
raun af súrefnisskort. Í þjálfun íþrótt-
manna er hins vegar stefnt markvisst
að því að auka starfshæfni lungna og
getu þeirra og hringrásarinnar til þess
að taka upp súrefni, því án súrefnis
þolir líkaminn ekki áreynslu til lengdar.
Í sumum íþróttagreinum, eins og t.d.
hlaupum, hjólríðum, sundi og skíða-
göngu er árangurinn í beinu samræmi
við getu lungna og hringrásar til þess
að taka upp súrefni.



Eitt af þeim skaðlegu efnum sem eru
í sigarettureyknum heitir níkótín. Það
hefur margvisleg áhrif á starfsemi
líkamans, t.d. lamar það taugakerfið,
þrengir æðar og eykur blóðþrýsting-
inn. Þegar æðarnar, sem flytja hjarta-
vöðvanum blóð, þrengjast fær hann
ekki nóg af súrefni og það er ástæða
fyrir því að reykningamenn finna oft til í
hjartanu.

Fleiri dæmi er hægt að nefna um
afleiðingar reykninga fyrir þjálfun
íþróttamanna. Sumar afleiðingar, eins
og t.d. sjúkdómar í öndunarfarum,
slæm melting og truflanir í starfi melt-
ingarfaranna, valda ekki aðeins
óþægindum heldur oft á tíðum líka því
að gera verður hlé á þjálfuninni —
kannski svo dögum skiptir, eða þá að
draga þarf úr henni vegna þess að
íþróttamaðurinn getur ekki á sér heil-
um tekið.

Á þessu getur þú séð að reykningar
og íþróttþjálfun eiga ekki saman.
Áhrifin á líkamann eru þveröfug.

Nadia gerir því rétt að reykja ekki.
Það á heldur enginn íþróttamaður að
gera og allra síst þeir sem eru ungir og
upprennandi. Í íþróttum, sem öðru,
nær maður ekki góðum árangri nema
maður leggi sig allan fram við æfingar
og gæti þess að láta ekkert verða til
þess að hindra það að settum mörkum
verði náð. Þú skalt því taka Nadiu þér til
fyrirmyndar — hún er góð fyrirmynd.
Reykningar skaða þig aðeins.

Ílkaðu íþróttir en reykstu ekki.

DR. INGIMAR JÓNSSON
námsstjóri í íþróttum.

Til fyrirmyndar

Það vakti mikla athygli þegar
tennisleikararnir Jimmy Connors
og Björn Borg voru að hefja leik í
meistarakeppni í Madison Square
Garden í Bandaríkjunum að þeir
báðu áhorfendurna að reykja ekki
á meðan þeir léku. Fyrst sló þögn á
hópinn en síðan kvað við dynjandi
lófatak.

Gott væri að fleiri tækju sér þá til
fyrirmyndar. Time, 24. apríl 1978.

Ef þú reykir ekki . . .



Ef þú reykir . . .

